あなたの歯
おいしく食べられますか？

食べたらきれいに磨きます

〈毎日の食事　おいしく食べられますか？〉

おいしく食べるには、年齢に関係なく、健康な歯と歯ぐきが必要です。さて、横越村の子どもと大人の歯の健康はどうなっているのでしょうか。

歯がやっと出はじめた一歳六カ月ですでに6％の子どもにむし歯がありました。保育園では85％・小学校69％・中学校97％と、ほとんどの子どもがむし歯という病気にかかっています。

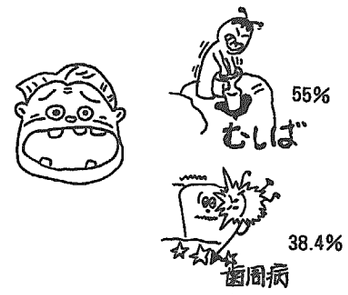
大人は、50歳以上になると歯を失う人の率が急激に増加するだけでなく、歯周病のある人の割合も増えています。

一人平均喪失歯
50代　11.5本
60代　14.3本
（5年度村成人歯科健診より）

むし歯であったり、自分の歯がほとんどない・歯ぐきが慢性的に炎症（歯周病）を起こしている状態の方が多いというのが横越村の実態です。

清潔・歯質強化・食事
これが、予防のきめて！

歯を失なう原因



抜歯の原因調査：
渡辺達夫他　1987年

少しの努力で、歯を健康に保ち、一生かめる歯をつくることが出来ます。

＜ブラッシング＞

むし歯も歯周病も、細菌と歯垢が関係しています。大切なのは、きちんと歯をみがき、歯垢を取り除くことです。

「歯が白く濁ってきた・歯ぐきから出血する」は要注意です。

歯は立体的で形も様々です。毎日一本一本意識してみがきましょう。

＜甘味の適正摂取＞

一日中ダラダラとお菓子や清涼飲料水等を口にしていませんか。間食の回数とむし歯の発生には関連があると言われています。

甘味の適正摂取は、親の努力だけではうまくいきません。子どもと接するすべての人の協力が必要です。村の大切な子ども達のために、皆さんの協力をお願いします。

＜歯質の強化（フッ素）＞

フッ素は、歯の構造を密にし、細菌の侵入を抑える・細菌の出す酸の生産を抑える働きがあり、むし歯予防に効果があると言われています。

そこで、村でも昨年度からフッ素塗布・洗口を希望者に実施しています。

～～。～～。～～。～～

長生きが出来るようになった今、いつまでも自分の歯でおいしく食べたいものです。私だけでなく、あなたも、そして子どもたちも。

歯と歯ぐきを守る予防方法

①ブラッシング

②歯質強化

③甘いものひかえめ
バランスのとれた食生活

健康相談　6月14日(火)
午前9時～午前11時
赤ちゃんからお年寄りまで
気軽においでください。
育児相談も開設します。
ご利用ください。
午後1時～午後3時
老人福祉センター健康相談室

療育相談　6月24日(金)
相談員がことばや、発達のおくれ等について相談に応じます。
気軽においでください。
午前10時～午前11時
小杉児童館（ひまわり教室）
〈小杉地区コミュニティセンター裏〉

献血にご協力を
6月30日(木)
午前10時～午後0時30分
午後1時30分～午後4時
山崎製パン㈱新潟工場

ふえています大腸がん
――総合健康診査がはじまります――

村では、今年も自分の健康を自己管理・確認してもらうため、健康診査を実施します。

そこで、今回健康診査の中で受けることのできる大腸がん検診について説明します。

村では、大腸がん検診を平成元年度から実施しています。検診の中から毎年大腸がんが2～3人発見されています。

毎年死亡原因の上位を占めるがんで亡なる方のうち大腸がんは胃がんに次いで2番目に多い状況となっています。今後確実に増えていくがんと言われています。

＜大腸がんはどんな症状＞

大腸がんは、発生する部位によって結腸がんと直腸がんに分かれます。直腸やS状結腸がんでは、下血や血便に気づきやすいのですが、大腸深部のがんでは、出血に気づくのが遅れ、かなり進行してから発見されることが多いのが特徴です。

＜大腸がんの危険因子＞

・動物性脂肪摂取量の増加
・食物繊維の摂取量の減少

大腸がんの予防には繊維質の多いものを食べて、便通を整えることが大切です。繊維質は、1日20～25グラムくらい必要としますが、最近の食生活では15グラムくらいに減っています。

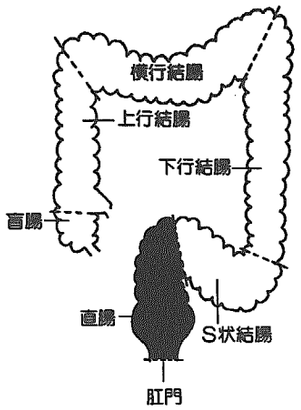
＜定期的に大腸がん検診を＞

大腸がんは出血しやすいので、便のなかに血液が混じっているかどうかを調べます。便潜血検査は、温度によって検査精度に影響しますので、収集日まで便を容器に採ったら冷所に置くことが大切です。

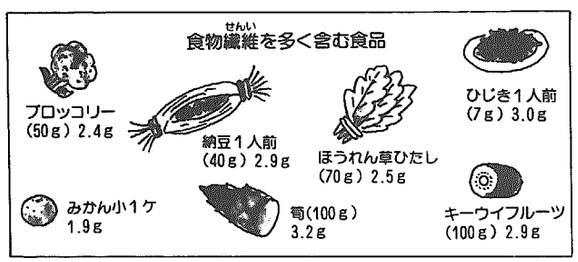
大腸がんの予防には、毎日の食生活に気配りし、定期的に検診をうけることが大切です。

ぜひ、総合健康診査を受診の機会としてほしいものです。

大腸がんのできやすい部位



食物繊維（せんい）を多く含む食品



出血
便が細くなった
腹痛
下痢と便秘
残便感
粘液の付着

村民総合健康診査　日程表

7月1日(金)　小杉（小杉地区コミュニティセンター）
7月4日(月)　川根谷内（妙泰寺）
7月5日(火)　木津（農村構造改善センター）
7月6日(水)　二本木（横越勤労者体育センター）
7月7日(木)　沢海上（農村環境改善センター）
7月8日(金)　沢海中・下（農村環境改善センター）
7月11日(月)　横越上（老人福祉センター）
7月12日(火)　横越下（老人福祉センター）
7月13日(水)　横越中（老人福祉センター）

※健診時間は、午前9時から午後3時まで。
（午前11時から午後1時までは受付事務を致しません。）

※夜間健診のお知らせ
夜間健診及び胸部レントゲンを、7月13日午後6時から7時まで老人福祉センターで行います。

健康なんでも相談

新津保健所では、医師、保健婦、精神保健相談員、栄養士、薬剤師などが健康や病気に関するあらゆる相談に応じています。

電話、来所等、お気軽にご利用ください。

▼日時　毎週木曜日及び随時
▼場所　新津保健所　地域保健課　保健指導第1係
▼専用電話　0250－22－5175
▼内容　母性（妊娠、出産から更年期まで）、乳幼児、思春期、エイズ、疾病の予防、栄養、薬、その他健康に関する相談

講習会「中高年婦人の心と身体の健康」ご案内

新潟医療生協の主催により健康管理のための講演会が開催されます。

▼日時　6月4日(土)
午後2時より
▼場所　亀田郷土地改良区大ホール
▼講師　新潟大学
田中憲一教授
▼講演内容　①更年期障害の快適な過ごし方②骨そしょう症の予防③高コレステロール血症の予防